

中・高齢者の健康志向に関する研究

—中・高齢者のジョギング等に関する事例研究—

宮口尚義 石田保之*

A study on the Health-oriented Aptitude of the Middle and Advanced Generation

—A Case-Study of Jogging for the Middle and Advanced Aged—

Hisayoshi MIYAGUCHI, Yasuyuki ISHIDA

I 研究の動機及び目的

昭和61年9月真暗闇の中をジョギングしている中年の女性と急歩している中年の男性を発見し、強い感動と興味をおぼえ、これを論文としたいという意欲を持つに至った。本論文の目的は、これらの事例を通して、現在喧伝されつつある又ブームといわれているジョギングの実態は個人においては実際どういうものであるかを捉え、中・高齢者の健康志向について考察しようとするものである。

II 研究方法

昭和61年9月に、金沢大学野田運動場400mトラックでジョギングしているI.H.(♀)と急歩をしているS.U.(♂)及びジョギングをしているI.U.(♀)について、前後3回に亘って写真撮影を行ない、又その後それぞれ別個にI.H.(♀), I.U.(♀), S.U.(♂)に日を変えて面接調査を行ない、それ等の資料をもとに考察を行なった。

III 結果と考察

面接調査

◎I.H.(♀)

年齢50歳, 主婦, 主人の職業 会社員, 家族

構成 夫婦と子供2人の4人家族

①ジョギングをいつはじめたか。

S.57年頃より始めた。

②なぜジョギングを選んだのか。

手軽で自分1人で好きな時にいつでもやる事が出来, 相手がいないから。

③ジョギングをした目的は何か。

健康と美容のために, やせるために行なった。

④ジョギングをしてよかったと思うか。

かぜをひかなくなった。又体が軽い。ジョギングをして汗をかくと気分がよく心身共に爽快である。又, 早寝早起きになった。

⑤ジョギングの功罪について。

身軽になった。ジョギングをするとスッキリして気持がよい。幾らでも歩けるようになったし, 息切れしなくなり, 疲れなくなった。どれだけ歩いても疲れなくなった。又, 歩くのが速くなった。階段で疲れなくなった。又, 夜ぐっすりねむれるようになった。悪いところは, 朝ねむいくらいで別がない。たまに足首をいためることはある。

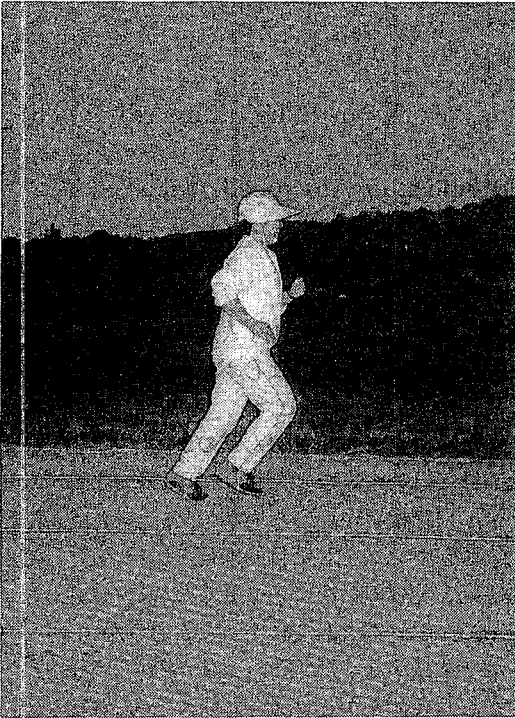
⑥ジョギングの効果について。

大きい病気をしなくなった。かぜをひいてもすぐに治るようになった。メルエルン病であったが, ジョギングをしたら治った。これは血液の循環がよくなったためではないかと思っている。

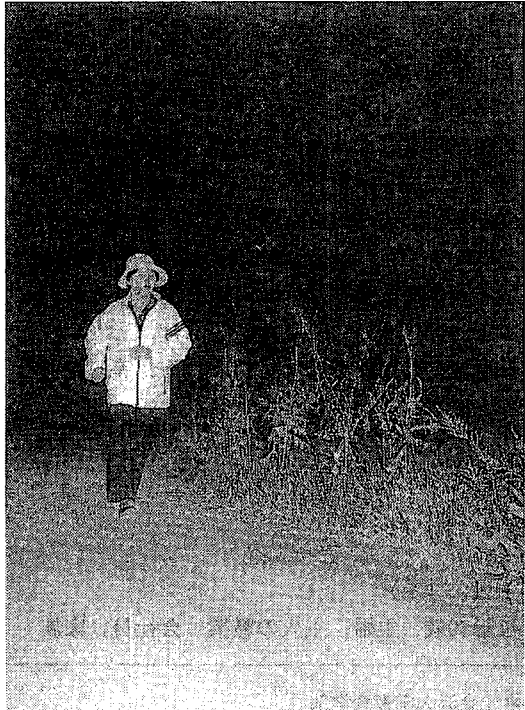
⑦ジョギングの方法について。

夏は毎朝4時から実施した。但し冬の期間は

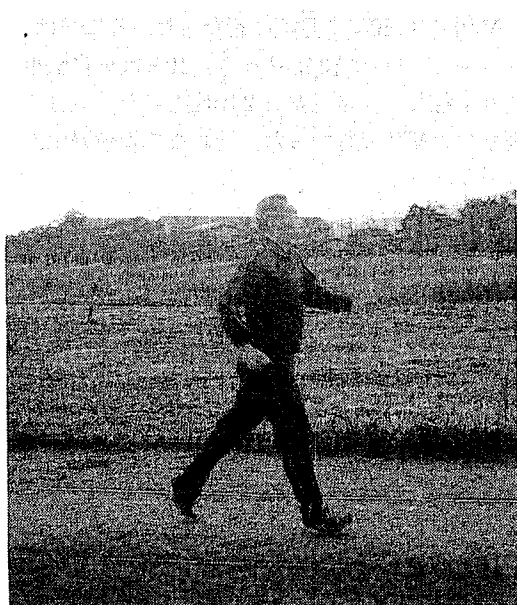
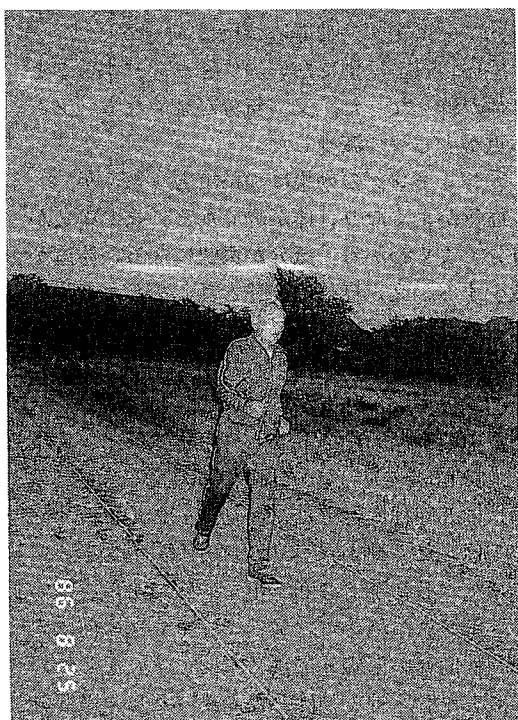
I. H. (♀) のジョギング



I. U. (♀) のジョギング



S. U. (♂) の急歩



5時半から実施した。金沢大学の野田運動場の400mトラックを10周(4km)30分位の速さで走っている。毎日10周走ることになっている。

最初の1周は、歩きながら体をいろいろに動かして準備体操をし、最後の一周は又体をいろいろに動かして歩きながら体を鎮静化させている。そして終わったら軽い体操(体の前・後屈、捻転など)をしている。

⑧ジョギングの経過について。

冬になると雪が降って出来ないで、中断した。そして春になると再び始め、以後はずっと継続した。なお5年間の実施状況は次の通りである。

最初の年は充分に実施したが、2年目はやったり休んだりした。3年目は少し休みはしたが可成り実施した。4年目5年目は殆ど毎日実施した。

尚、冬期ジョギングが出来ない時は、雨天の場合を除いて犬の散歩を毎日1時間半位している。時には3時間位することもある。

⑨他の運動をしてみたいと思わぬか。

まあ、してみたいと思う。例えば卓球など。若い時(20歳台)はバレーボールや卓球などをした。40歳台ではテニスをした。

⑩野田運動場の400mトラックと何か関係があるか。

自宅のすぐそば(300m位)に運動場があり、自由にいつでも使えたから。又、自分の走りとして土の方がアスファルト等に比べてよりよいと考えたからである。

又、静かで人が来ないし、車も来ない。好きな時間に自由に安心して実施することが出来る。

⑪道路を走っているのをどう思うか。

あれはあれでよいと思うが、土の上を走った方がよいと思う。そうすれば、もっと走れると思う。

⑫これからどうする計画か。

このままつづけたいと思う。

⑬過去の運動経験について。

小・中・高では陸上競技をした。又中学校ではソフト・ボールを、高校ではバレーボールを行なった。運動は何でも好きである。

⑭過去の病気について。

大きい病気をしたことはない。メニエルシ病を患ったがなおった。これは運動することで治ったのではないかと自分では思っている。

⑮体格の変化について。

始める前の身長 155cm 現在の身長 155cm

" 体重 70kg " 体重 64kg

" 胸囲 98cm " 胸囲 94cm

⑯脈搏・呼吸数について。

運動前の脈搏 62回 運動後の脈搏 135回

" 呼吸数 56回 " 呼吸数 79回

●I.U. (♀)

年齢56歳，主婦華道教授，主人の職業 会社員，家族構成 夫婦と子供1人の3人家族

①ジョギングをいつ始めたか。

S.60年の7月頃に始めた。スポーツクラブV10で始めたのがきっかけ。

②何故ジョギングを選んだのか。

V10でいろいろの運動をやった。車を自分で運転出来ないのので自転車で行ったが，自転車だと仲々行けないのでV10を休んでしまった。(V10までは行きは20分かえりは30分) 主人がタバコを吸って体が太ったので，ジョギングをすすめ，昨年の春6月主人が始めたらずぐに効果が現われたので，それをみて自分でもやろうという気になって始めた。手近で出来るので，ジョギングを始めた。

③ジョギングをした目的は何か。

成人病予防のためと，健康と体重を減少させるため。V10で体を動かすと気分がよいこと，新陳代謝がよくなって血行がよくなることがわかった。何十年間も全く動かさずにいて，大桑(1km)まで走ってみて体を動かすということが如何に体によいかということを実感として味わった。

④ジョギングをしてよかったと思うか。

実感として体が軽くなった。汗をかくことで気分が爽快になる。医者に走ってはいけない(膝が時々いたかった)と言われていたが，走るとかえってよく感じた。然し，膝のことが心配なので，初めは恐る恐るやった。走ってみた

ら，走った方がかえってよいのでないかと思って続ける気持になった。やってみたら，大変よかった。それ以後は，関節の痛みはなくなった。

⑤ジョギングの功罪について。

悪いところは別がない。ジョギングすることで体が軽くなった。又，気分がよくなる。又，体重が少しずつ減少した。

⑥ジョギングの効果についてどう思うか。

血行がよくなり，体が軽くなる。そのことが自分でよくわかる。気分が爽快になる。体重が減少する。又，自分の友達と話しをしたりすることで，精神的にリラックス出来るし，友達も出来てよい。

⑦ジョギングの方法について。

野田の金沢大学のトラックを走る前に，大乗寺(300m)その下の遊園地(500m)，大桑(1km)に20回程度行った。最初は400mトラックを7周した。馴れて来たら10回を目標として走った。最初1～2回，歩をやってから，軽いジョギングに移った。又，ジョギングの前に5分間程度軽い準備体操(ストレッチ)をした。特にアキレス腱を伸ばした。終ったら，又5分間位ストレッチをした。ストレッチはV10で教わったものをした。準備運動が必要だと思う。

⑧ジョギングの経過について。

V10でS.60年7月頃に行なった。そこでは，トレッドミルで10分位歩き，10分間位自転車こぎを行ない，走行器で2km位走った。11月一杯まで，V10で行なった。それまでの経過は次の通り。

1月	2月休み.....
約10回	約10回	
9月	10月	11月
7～8回	5～7回	5～7回

S.61年春以降は次の通りである。

6月	7月	8月	9月
4～5回	4～5回	4～5回	休み
10月	11月	12月	
休み	休み	10回	

それ以後は寒くなったのとトラックが使えない(雪のため)ので休止した。

⑨他の運動をしてみたいと思わぬか。

出来たらいろいろの運動をやってみたいと思っている。だが、するチャンスがないので今のところやってはいない。

⑩野田400mトラックと何か関係があるか。

大いに関係がある。その前は大乘寺にいったこともあるし、大桑まで行ったこともある。然し長く続かなかった。運動場のトラックは土であるので、土であると安心して走れるし、足を痛めない。トラックまでの距離が大変近い(100m)ので、容易に続けられる。又、トラックだと自分で走った距離が自分でハッキリ分かるので大変よい。土はとても大切だと思う。土はアスファルトとちがって足に響かないし、足あたりが柔らかくて、大変よい。

⑪道路を走っているのをどう思うか。

よいと思う。

⑫これからどうする計画か。

もう少し続けたい。一月に20回位行ないたい。

⑬過去の運動経験はどうか。

小学校や高等女学校では授業以外何もしていない。その後は全くしていない。高等女学校では1000m走をトップで走り、走は気に入ったが、それ以外の運動は全部不得意だった。

⑭過去の病気について。

大きい病気はしたことがない。

⑮体格の変化について。

始める前の身長 150cm 現在の身長 150cm

〃 体重 57kg 〃 体重 53kg

(その前は58kgでV10で1kg減少した)

〃 胸囲 84cm 〃 84cm

⑯脈搏・呼吸数について。

運動前の脈搏 70回 運動後の脈搏 140回

〃 呼吸数 60回 〃 呼吸数 83回

◎S.U.(♂)

年齢59歳、職業 会社員、家族構成 夫婦と子供1人の3人家族

①急歩をいつはじめたか。

S.61年6月1日より開始した。

②何故急歩を選んだのか。

タバコを止めて体重が急に増えて来たので、又血圧も高かったので、減量と血圧を下げることを目的として始めた。体重が83kgもあり、その負荷が考えられ脚への負担も考えられたし、腰痛にも影響があるだろうと考えられたし、年齢のこともあるので、ジョギングは無理だと思った。勤務先の医者ジョギングは無理だろう速く歩く方が体にあっていだろうという助言もあった。

③急歩をした目的は何か。

減量することと血行が悪かった(タバコをやめた理由)ので運動することで血行をよくし心肺機能をよくすることを目的として始めた。ジョギングは、そのためには少し無理だろうと思い急歩を選んだ。

④急歩をしてよかったと思うか。

6月から始めて10月下旬までに10kg減量出来た。減量するためには運動だけでは駄目で、食事の管理が大切だ。食事はそれまでは1食に2杯だった御飯を半分にした。これには医者が献立表をみてカロリーが多いという指導があった。酒(日本酒)は好きなのでそのままである。毎晩2〜3合である。酒は2週間に2回(2日続けて)休んでいる。

⑤急歩の功罪について。

よいと思うことだけで、悪いところは別段ない。朝きまった時間に起きて一定の時間急歩して汗を流すことで生活に一つのパターンとリズムが生まれ、それをやらないとそれがこわれるようで、体調がどうも悪いような感じで、やらないとどうもスッキリしないので、自分で自分を励まし励まされてやった。朝誰もいない静かなところで急歩すると、気分がスッキリするし、終わったあとの爽快感がすばらしい。汗をかいて入浴すると、何とも気分がよい。又、急歩で体重をコントロールすることが出来る。体重は毎日記録した。コントロールは2kg程度をめやすとした。

⑥急歩の効果について。

血行がよくなり脚のしびれがなくなって来た。

又、体重が減少し83kgから半年間で78kgにまでなった。急歩をすると気分が爽快になる。運動すると心身共にスッキリする。又生活にもリズムが生まれ張りや活力が出て来た。会社で体力テストをした時は2kmの急歩で途中で足が痛くて歩けなかったのが、今では疲れなくなったし又階段の登り下りや山登りでも全く息切れしなくなった。

⑦急歩の方法について。

毎朝4時半に起床し、5時に開始した。先ず5分間ストレッチをし、特にアキレス腱を伸ばすようにした。これは家内がスポーツクラブで教わったものを参考にした。金沢大学の野田運動場の400mトラックを1周する時間を計測し、4kmを40分で歩く速さを適当として割り出した。10周で40分である。最初は6kmを目標としてやった。1時間位で歩いた。心拍数が120位がよいと聞いていたが、スピードが4km40分位はよいが35分位にすると足などが痛くなるので無理と判断し自分の体力にあわせた。終わったら5分間程簡単な整理体操をした。それから入浴(夏はシャワー)した。

⑧急歩の経過について。

6月に始め1ヶ月に25日程度10月まで続けた。

6月	7月	8月	9月	10月	11月
25日	25日	25日	25日	25日	5日

雨で運動場が使えぬ時は、近くの大乗寺山周辺を6km位歩いた。速度は400mトラックと同じ速度。10月に足を痛め11月10日頃まで足が少し痛んだ。11月は5回程し、あとは寒くなったので止め、以後休んでいる。体重は3kg位増えた。寒い時は血圧のことがあるので自重しているが、3月下旬位になると暖かくなるので、又始めようと思っている。

⑨他の運動をしてみたいと思わぬか。

自分の体に合った運動は他にはないように思う。9月に白馬に登山の得意な人と登ったが、脚力がついているのでその人と同じ調子で登れた。急歩のおかげだと思う。そして、脚力をつけるには運動の積み重ねが大切であることを痛感した。

⑩金沢大学野田運動場の400mトラックと何か関係があるか。

自分の家のすぐ近くに運動するところがあり、道路とちがって自由に使えるし、横には付属高校の屋外大時計もあるし、急歩しやすいし、運動するには快適な環境である。アスファルト上を走ると、足を痛めることがあると聞いていたので、土の運動場を選んだ。

⑪道路を走っている人をどう思うか。

朝だから人通りが少ないが、人通りが多いと実施上具合が悪い。神経をそんなことに使うよりグランドの方がよい。又、付高の屋外時計が見え、速度を計測することが出来て具合がよい。アスファルトは、体重負荷があるので体重の大きい場合は避けたい。

⑫これからどうする計画か。

元気な限り4月上旬頃より又始めたい。車に乗るので運動不足になるので、元気な間はずっと続けて行きたい。自分の体に自信がついた。長続きのコツは、自分の体に合わせることである。年をとると自分の体力には限界があるのだから。

⑬過去の運動経験について。

山には若い時は立山剣岳などによく登った。グループで登り、一泊した。白馬にも登った。中・高時代は、中学校では相撲と柔道をした。

⑭過去の病気について。

腰痛、血行不良

⑮体格について。

始める前の身長	170cm	現在の身長	170cm
"	体重 83kg	"	76kg
"	胸囲 86cm	"	82cm

⑯脈搏・呼吸数の変化について。

運動前の脈搏	55回	運動後の脈搏	125回
"	呼吸数 46回	"	呼吸数 59回

⑰他の人にすすめたいと思うか。

大いに多くの人にすすめたい。腰痛や血行不良の人はやるとよい。減量することも出来る。

⑱つらいことはないか。

最初の1ヶ月位は苦しかった。体重の変化も余りなかった。然し7月に入ると3kg程明らかに減少した。その後は順調に減少し続け、10月

には74kgまでに減少した。

⑩奥さんとの関係はないか。

I.H. (♀) さんやI.U. (♀) といった仲間がいると励みになる。いなくてもよいが、いると尚よい。

これらの事例から考察される事柄は次の如きものである。

①中・高齢者における健康志向は、切実なものなのである。

一般に外見的には、又は観念的には、中・高齢者の健康志向は、兎もすれば極めてイージーにとりあげられている傾向があり、ジョギング等はブームだブームだといった情報処理があり、兎もすれば皮相的にとりあげられる傾向があるが、これらの事例の示すところは、それがそのように上すべりのものではなくて、内からなる已むに已まれぬ切実なる欲求から生まれ、或いは健康への悲願から生まれた、地道で厳粛なものであり、単なる流行といった考えでは解明出来ない真摯なものであることがわかる。事実、著者は暗闇の中で何かポーッと白いかたまりが建物の陰から左から右へ流れたのに驚き、人間？そんな馬鹿な、こんなに暗いのに、と目をこらして見ていると何分かすると又同じ場所にスーッと白いものが現われたのを見て、誰か走っているのでは？そうだジョギングだと直感、それを確かめるために屋外にとび出して行ってみて驚いた。トラックを白いスポーツウェアに白帽子の女性が長い髪を左右に揺らしながら走っていたのである。そして、それに続いて今度は真黒なスポーツウェアの中年の男性が求道者のような真剣なまなざしで黙々と急歩して来たのである。著者は言い知れぬ感動に襲われた。又別の日には更にもう一人の中年の婦人が加わった。体重や年齢を感じさせないような軽やかな足運び、3人共それぞれしっかりした走法であり、歩法である。そのどれをみても、空間の中で孤高を持し只一人黙々と走り歩くという運動に没入した姿。それはもう運動といったものではなくて行といった方がよいのかもしれない。その気迫は著者を圧倒した。何

故、何が、この人達を、まだ暗い他の人が寝ているであろう時間にジョギングや急歩にかりたてているのであろうか。この他人目には苦行とさえ映る課題に毎日黙々と励む力は一体どこから出てくるのだろうか。それは、この人達に対する個々に行なった面接からも読みとれるように、健康に対する自らなる強い欲求からなのである。それは、中・高齢者の共感を呼ばずには措かない。それは、あの見るからに楽しげなゲートボール等にはとても見られない自己の自己のための内なるものからほとぼり出た自己顕現なのであり、更には自己試練でさえあるのである。この点その意志の強さと共にその欲求は高く評価されよう。

②体験者だけが知るよろこびがそこにはある。

これらの事例のすべてが、自分の運動に強いよろこびを感じ、強烈な爽快感を享受している。運動は継続してはじめて意味があり効果を期待出来ることを体感しているが、この人達の運動継続をここまで可能にしたのは、その強い意志もさることながら、それを支えていたのは、身心の爽快感をこれらの運動がこの人達に確実に与えていたことを示している。それ故に、美容に対して女性としての強い欲求を持ちながらも、それがたとい十分に叶えられなかったにも拘わらず、又その他の願望が半ばしか叶えられなかった場合でも、そのこととは無関係に運動の継続へこの人達を強烈にかりたてていたとみることが出来よう。この点も評価される。

③減量については慎重な対応が必要である。

無理に減量しようとする、食事制限がひどくなり、中・高齢者の健康にとって有害な場合が出て来る。例えばこの事は若者でも同じで、金沢大学小学校教員養成課程の女子学生で40kgの標準体重を更に減量しようとして強度の食事制限をしたため生理が1年間に亘って停止したという事例があるが、この場合その限度を自分で的確に把握し対応している点評価されよう。

又このことは、運動さえすれば減量出来ると一般に考えられ勝ちだが、それはそれ程ではないのだということを示すものとして注目されよ

う。

④手軽に利用出来る施設が中・高年齢者にとって必要である。

I.U.(♀)がスポーツクラブに行けなくなった事情などがこれを示しているが、道路を使用する場合でも道路を運動施設として使用しているわけで、運動は施設なしに行える場合は殆んどないといってよい。道路は特定の場所や時間帯を除けば、一般に車と排気ガスで一杯なわけで、呼吸を盛んにする運動の場所としては適当でない。400mトラックがそこにあったということが、これらの事例の場合強いモチベーションとなっていることからみて、この種の運動においてさえ尚設備を要するということであり、このように道路が得られた場合でも尚土がよいとしてトラックを選びトラックがあったことを感謝しているといっていることからみて、この点国その他の機関で、中・高年齢者のために、この点を考慮した、いつでも誰でもが身近に使える施設を整備管理する必要があることが指摘される。このことは、これらの事例が手軽に出来るジョギング等を選んだということからも肯かれよう。

⑤実施方法は適切である。

運動実施方法については開始前に入念に常に準備運動を実施しており、又終了時には必ず整理運動を実施しており、運動実施の際の鉄則を自分が中・高年齢者であるという自覚もあつてのことだとも思われるが、着実に実行している点評価されよう。又運動後のシャワーも適当な処置といえる。

⑥運動量(負荷)は概ね適当である。

これらの場合、共通してその運動負荷は個人差もあり一概にいうことは難しいし又不適当でさえある。この人達の場合、その現在の体力からみて、少し高い(強い)のではないかという気がするが、現在までのところでは先ず先ず適当であるといえよう。将来は、その年齢や体調に応じて負荷を漸減することが必要であり、決して無理をしないことが肝要である。

⑦急歩から入ったことは適切である。

ジョギングをしようとする場合、或いは何か

運動をしようとする場合、兎角すぐに走ってしまうということになりがちである。然し、中・高年齢者の場合、走(ジョギング)がよいか歩(急歩)がよいかということは、その身体状況やその実施時間(量)実施期間等と密接に関係しており、運動即ジョギングというパターンを選ぶことには問題があるといえる。又、他の人がジョギングをしている時に、自分は急歩をして我慢をしているということは、心理的に可成りの抵抗があることからみて、S.U.(♂)がその身体状況を的確に把握し急歩を選んだということは、極めて適切な処置であったと云わなければならない。

⑧土面を選択したことは極めて適切である。

一般に中・高年齢者の場合、競技者や青壮年者とちがって、運動表面がその身体に与える影響は、片足が数十斤の体重を間断なく受けとめるという運動形式をとるわけであるから、その年齢的身体構造特性からみて、極めて重要な問題を含んでいるとみななければならない。というのは、競技者や青壮年者とちがって、中・高年齢者の場合、その習慣化した長期に亘る継続的な運動実施による累積的負荷は軽視すべからざるものを含んでいると思されるからである。ジョギングはアスファルトといったイメージがあり、一般にアスファルトにおける運動実施に対して何等の抵抗を感じていないかに見えるが、舗装道路を利用したジョギングによる身体傷害はそれが舗装道路であったことに原因しているものが多いと云われている。

この点土は、舗装道路に対して柔らかく体を与える衝撃が柔らかく、又砂等に比べて運動実施が容易である。これらの点からみて、トラックは最良の運動表面ということが出来る。現代の生活環境をみる時、現在の日本人は、道路は人間のためのものではなくて車のために作られたものであるという認識の原点に帰る必要があると思されるのである。

この点三人共一致して土面を選んだ点は、トラックがそこにあったという特殊事情があったことを考慮しても、道路使用が十分可能であった点からみて、極めて賢明な処置であったとい

えよう。特にそれを体感として感じとり、実施を通して選択したことは高く評価されよう。

参考文献

山西哲郎・鳥井健次：ランニングライフ 青木書店
1981

丸山吉五郎：陸上競技を見るための本（上）同文書院
1981

高橋 進 健康マラソン入門 講談社 1978

石河利寛 走る本 徳間書店 1979

宮口尚義 歩幅と歩数からみたランニングスピード
の変化 金沢大学教育学部教科教育研究
第21号 1985